

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Rauda, Novy Ramini Harahap, Siti Aisyah, Ade Ilma Ilham Putri

Institut Kesehatan Helvetia

E-mail: raudasiregar90@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is characterized by lower abdominal pain that occurs before or during menstruation. It is one of the most frequent gynecological complaints among adolescents and often disrupts their daily activities, including school attendance and productivity. Non-pharmacological interventions, such as yoga exercise, have gained increasing attention as complementary approaches for managing menstrual pain. Yoga is believed to promote relaxation of the endometrial and pelvic muscles and stimulate the release of endogenous analgesic substances, including endorphins and enkephalins, thereby reducing dysmenorrheic symptoms. This study employed a quasi-experimental design using a pretest–posttest approach with a non-equivalent control group. The sample was divided into two groups: an intervention group and a control group. The intervention consisted of yoga exercises performed for three consecutive days. Dysmenorrhea intensity was measured using the Wong–Baker Faces Pain Rating Scale. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test and the Mann–Whitney test due to the non-normal distribution of the data. A significant decrease in pain intensity was observed in the intervention group following the yoga exercise program ($p = 0.004$). The control group also showed a statistically significant change ($p = 0.006$), although the reduction was not as substantial. Comparative analysis between the two groups indicated a significant difference in pain reduction ($p = 0.015$), demonstrating the stronger influence of the yoga intervention compared to no intervention. Discussion: The findings suggest that yoga exercise is effective in reducing dysmenorrhea intensity among adolescent girls. The physiological mechanism behind this improvement may be attributed to muscle relaxation, enhanced blood circulation, and the increased release of endogenous opioid peptides such as endorphins and enkephalins. These mechanisms collectively contribute to the reduction of menstrual pain. The results align with existing literature supporting yoga as a beneficial non-pharmacological approach for menstrual discomfort. This study concludes that yoga exercise has a significant positive effect on reducing dysmenorrhea intensity in adolescent girls. Yoga may be considered a practical, accessible, and safe complementary therapy for managing menstrual pain among adolescents.

Keywords: Yoga, Dysmenorrhea, Adolescents

Abstrak

Dismenore adalah kondisi nyeri pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama periode menstruasi. Dismenore keluhan yang sering dialami remaja sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. senam yoga merupakan salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore. Senam Yoga dapat merelaksasi otot – otot endometrium dan dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa penghambat disminore seperti endorfin dan enkefalin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap intensitas dismenore pada remaja putri. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi experiment* menggunakan pendekatan *pretest-posttest with non-equivalent control group*. Sampel pada penelitian ini dibagi 2 yaitu kelompok intervensi dan kontrol. Senam yoga dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Pengukuran intensitas dismenore menggunakan *Wong-Baker Faces Pain Rating Scale*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* karena data tidak terdistribusi normal. Hasil



penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi ($p=0,004$), sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai ($p=0,006$). Dengan Hasil uji beda menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p=0,015$). Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat pengaruh signifikan senam yoga terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri.

Kata Kunci: Yoga, Dismenore, Remaja

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan masalah kesehatan yang paling umum dialami oleh perempuan pada remaja dengan prevalensi mengalami dismenore bervariasi secara signifikan, berkisar antara 16,8% hingga 81% [1,2].

Prevalensi dismenore di Asia sebesar 74,5% remaja yang telah mencapai *menarche* mengalami dismenore, 51,7% dari remaja tersebut melaporkan bahwa hal tersebut mempengaruhi konsentrasi mereka di kelas, 50,2% yang membatasi aktivitas sosial mereka, 21,5% yang menyebabkan mereka tidak masuk sekolah dan 12,0% karena prestasi sekolah yang buruk [3]. Angka kejadian dismenore di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Utara Tahun 2020 angka kejadian dismenorea sebesar 53,9%. [4]

Dismenore dapat menurunkan kualitas hidup dan mengganggu aktivitas sosial pada remaja, terutama ketika disertai gejala seperti sakit kepala, kelelahan, mual dan muntah, diare, rasa lesu, menggigil, serta kram otot. Dismenore disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga timbul nyeri [1].

Dismenore dapat ditangani dengan terapi non farmakologi yang aman dengan cara terapi alternatif komplementer (CAM) [5]. Metode CAM lebih aman untuk digunakan karena tidak memiliki efek samping dengan menggunakan teknik relaksasi seperti senam yoga [6].

Menurut hasil penelitian Carolin, dkk menyatakan bahwa latihan yoga merupakan

metode terapi yang paling tepat untuk mengatasi nyeri saat menstruasi, karena gerakan yang dilakukan dalam yoga selama menstruasi merupakan posisi-posisi yang dapat memberikan relaksasi pada organ-organ internal di area abdomen, termasuk organ reproduksi [3].

Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin dan enkefalin yaitu senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri. Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasolidatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemia meningkat sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun [7].

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ekadewi R, dkk menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam yoga terhadap intensitas dismenorea dengan penurunan sebanyak $-2,04 \pm 1,55$. Senam yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid dan dapat menghasilkan hormon endorfin [8].

Menurut penelitian P. W. Ridya Listiana menunjukkan bahwa Penerapan senam yoga dilakukan dengan durasi 15 menit, dengan frekuensi 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut [7]

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan melalui metode wawancara menunjukkan bahwa dari 23 siswi, sebanyak



21 siswi mengalami dismenore. Di antara siswi yang mengalami dismenore, tercatat 11 siswi mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi selama proses pembelajaran, sementara 5 siswi memilih beristirahat di Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Selain itu, sebagian siswi mengonsumsi obat pereda nyeri golongan Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs (NSAID); namun, beberapa di antaranya melaporkan munculnya efek samping berupa rasa mual dan ketidaknyamanan pada ulu hati.

Berdasarkan data diatas, menunjukkan bahwa remaja putri memerlukan alternatif terapi yang menyenangkan dan nyaman dapat membuat lebih rileks sehingga menghilangkan dismenore.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *Quasi Experiment (Pre Post Test Design)* menggunakan pendekatan rancangan penelitian *non-equivalent control group design* [9]. Penelitian ini untuk melihat pengaruh senam yoga terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di MAS PAB 2 Helvetia tahun 2025. Penelitian menggunakan dua kelompok. Kelompok intervensi merupakan siswi yang mendapatkan penanganan dismenore dengan senam yoga. Kelompok kontrol merupakan siswi yang tidak mendapatkan penanganan dismenore.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami dismenorea di kelas XI di MAS PAB Helvetia tahun 2025 yang berjumlah 58 siswi. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: 1) siswi yang sedang dismenore pada saat penelitian berlangsung, 2) Siswi yang mengalami dismenore pada hari ke 1, 2 dan 3, 3) tidak ada penanganan farmakologis dan non farmakologis sebelumnya.

Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah: 1) diantaranya siswi yang memiliki penyakit ginekologis atau dismenore sekunder, 2) Siswi yang tidak menyelesaikan

intervensi dan 3) mengatasi dismenore dengan farmakologis.

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari kelompok intervensi sebanyak 10 orang dan kelompok kontrol sebanyak 10 orang. Senam Yoga dilakukan dengan 7 gerakan yaitu; padmasana, baddha konasana, janu sirasana, balasana, viparita karani dan savasana yang dilakukan dengan durasi 15 menit, dengan frekuensi sehari sekali selama 3 hari berturut-turut.

Pengukuran intensitas nyeri dilakukan dengan menggunakan *wong baker faces pain rating scale*. *wong baker faces pain rating scale* merupakan penilaian dengan hanya melihat ekspresi wajah penderita pada saat bertatap muka tanpa menanyakan keluhannya. Kriteria pada skala nyeri dibagi menjadi 6 tingkatan, antara lain: 1). Ekspresi wajah 1 : tidak merasa nyeri sama sekali, 2) Ekspresi wajah 2 : nyeri hanya sedikit, 3) Ekspresi wajah 3 : sedikit lebih nyeri, 4) Ekspresi wajah 4 : jauh lebih nyeri, 5) Ekspresi wajah 5 : jauh lebih nyeri sangat dan 6) Ekspresi wajah 6 : sangat nyeri luar biasa hingga penderita menangis [10].



Gambar 1: Wong-Baker Faces Pain Rating Scale

Pada penelitian sudah dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji *Shapiro wilk*. Setelah itu, dilakukan uji *wilcoxon* dan *mann-whitney*. [9]

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Remaja Putri di MAS PAB 2 Helvetia

No	Usia	f	%
1	14	0	0
2	15	1	5
3	16	5	25
4	17	14	70
Total		20	100



Berdasarkan tabel 1 diatas, menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri yang mengalami dismenore adalah responden yang

berusia 17 tahun sebanyak 14 responden (70%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pretest* Dan *Posttest* Skala Dismenore Pada Remaja Putri di MAS PAB 2 Helvetia Tahun 2025.

No	Kategori Nyeri	Pre Test		Post Test	
		f	%	f	%
Kelompok Intervensi					
1	Tidak merasa nyeri sama sekali	0	0	7	70
2	Nyeri hanya sedikit	0	0	3	30
3	Sedikit lebih nyeri	4	40	0	0
4	Jauh lebih nyeri	5	50	0	0
5	Jauh lebih nyeri sangat	1	10	0	0
6	sangat nyeri luar biasa hingga penderita menangis	0	0	0	0
Total		10	100	10	100
Kelompok Kontrol					
1	Tidak merasa nyeri sama sekali	0	0	2	20
2	Nyeri hanya sedikit	2	20	5	50
3	Sedikit lebih nyeri	3	30	3	30
4	Jauh lebih nyeri	4	40	0	0
5	Jauh lebih nyeri sangat	1	10	0	0
6	Sangat nyeri luar biasa hingga penderita menangis	0	0	0	0
Total		10	100	10	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi skala dismenore pada remaja putri di MAS PAB 2 Helvetia dengan kelompok intervensi sebelum (*pre-test*) senam yoga mayoritas sebanyak 50 % remaja putri mengalami disminore jauh lebih nyeri sedangkan setelah melakukan senam yoga (*posttest*) mayoritas sebanyak 70% responden tidak merasa nyeri sama sekali.

Pada kelompok kontrol distribusi frekuensi skala dismenore pada remaja putri di MAS PAB 2 Helvetia mayoritas sebanyak 40 % remaja putri mengalami disminore jauh lebih nyeri dan hasil *posttest* mayoritas sebanyak 50% responden merasa Nyeri hanya sedikit.

Tabel 3. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Pengaruh Sebelum dan Sesudah Senam Yoga Terhadap Dismenore

Kelompok	Statistic	Df	Sig
Pre-Test Intervensi	0,802	10	0,015
Post-Test Intervensi	0,592	10	0,000
Pre-Test Kontrol	0,911	10	0,287
Post-Test Kontrol	0,833	10	0,036

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* didapatkan, pada kelompok intervensi nilai *sig pre-test* $0,015 < 0,05$ dan *post-test* $0,000 < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal, sedangkan pada kelompok kontrol, nilai *sig pre-test* $0,287 > 0,05$ dan *post-test* kontrol

$0,036 < 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal. Karena data tidak berdistribusi normal maka pengujian hipotesa menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.



Tabel 4. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminore Pada Remaja Putri Di MAS PAB 2 Helvetia Tahun 2025

No	Variabel	N	Mean	Standar deviasi	Min	Max	P- Value
Kelompok Intervensi							
1	Pre-test	10	3,70	0,675	3	5	0,004
2	Post-test	10	1,30	0,483	1	2	
Kelompok Kontrol							
1	Pre-test	10	3,40	0,966	2	5	0,006
2	Post-test	10	2,10	0,738	1	3	

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil pengukuran pengaruh senam yoga terhadap intensitas disminore pada 10 orang remaja putri pada post-test diperoleh

nilai P-value 0,006. Sedangkan hasil pengukuran intensitas disminore pada kelompok Kontrol di peroleh nilai P-Value 0,006.

Tabel 5. Uji Beda Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminore Pada Remaja Putri di MAS PAB 2 Helvetia Tahun 2025

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Rank	P-value
Intervensi	10	7,55	75,50	0,015
Kontrol	10	13,45	134,50	

Berdasarkan table 5 menunjukkan bahwa hasil uji *Mann-Whitney* bahwa nilai Mean intensitas disminore pada kelompok intervensi adalah 7,55 sedangkan nilai mean pada kelompok kontrol adalah 13,45. hal ini berarti menunjukkan bahwa nilai rata-rata senam yoga pada kelompok intervensi rendah daripada nilai rata-rata kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding. Berdasarkan nilai signifikan P-value 0,015 ($P < 0,05$) artinya da pengaruh senam yoga terhadap intensitas disminore pada remaja putri di MAS PAB 2 Helvetia.

PEMBAHASAN

Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami dismenore dengan menggunakan senam yoga berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mery Sambo, dkk, menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah dilakukan senam yoga, dengan rata-rata nyeri sebelum intervensi sebesar 5,34 menurun menjadi 3,04 [11]. Penelitian yang dilakukan oleh Rati Yulina, dkk, terdapat 18 mahasiswi yang mengalami dismenore diberikan senam yoga,

dan hasilnya menunjukkan penurunan skala nyeri dari rata-rata 5,22 menjadi 2,50. Temuan ini menunjukkan bahwa senam yoga terbukti efektif dalam menurunkan nyeri haid pada kelompok dewasa muda [12]

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari K, dkk ditemukan bahwa tingkat nyeri sebelum dilakukan senam yoga paling banyak berada pada kategori nyeri sedang (75%), dan setelah dilakukan senam yoga mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (77,5%), hasil $p = 0,000$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam yoga terhadap penurunan nyeri haid [13].

Senam Yoga adalah teknik yang melibatkan relaksasi, meditasi dan serangkaian latihan fisik yang dilakukan bersamaan dengan pernapasan untuk mencapai kenyamanan fisik, mental, sosial dan spiritual. Yoga juga memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom, mengurangi aktivitas saraf simpatik yang terkait dengan respons "*fight or flight*" dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik yang berhubungan dengan relaksasi. [14].

Yoga dapat membantu menurunkan dismenore melalui beberapa mekanisme. Gerakan yoga yang lembut mampu merelaksasi otot-otot di sekitar rahim,



termasuk otot endometrium, sehingga mengurangi kontraksi yang menyebabkan nyeri haid. Selain itu, yoga juga merangsang tubuh untuk melepaskan hormon endorfin dan enkefalin, yaitu senyawa alami pereda nyeri yang bekerja menghambat sinyal nyeri ke otak [15].

Latihan yoga yang rutin turut membantu melancarkan peredaran darah, khususnya di area perut dan panggul. Aliran darah yang baik membantu mengurangi akumulasi prostaglandin, yaitu senyawa penyebab nyeri, sehingga rasa sakit berkurang [16].

Menurut asumsi peneliti senam yoga memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri. Hal ini disebabkan karena kombinasi gerakan fisik, teknik pernapasan dalam, serta relaksasi mental dalam yoga mampu memberikan efek langsung terhadap sistem otot, hormon, dan psikologis tubuh. Senam yoga dapat menurunkan dismenore dengan cara merelaksasi otot-otot endometrium yang dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan enkefalin, yang berfungsi sebagai hormon penghambat persepsi nyeri.

Dalam penelitian ini penurunan nyeri lebih signifikan terjadi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol bukan hanya disebabkan oleh faktor fisik dari yoga, tetapi juga karena adanya pengaruh psikologis seperti peningkatan rasa nyaman, pengurangan stres, serta penguatan kesadaran tubuh yang terjadi selama sesi senam yoga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa senam yoga memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri. Pada kelompok intervensi, nyeri menstruasi menurun secara signifikan dari rata-rata 3,70 menjadi 1,30 setelah dilakukan senam yoga selama tiga hari berturut-turut. Sementara itu, kelompok kontrol juga mengalami penurunan nyeri dari 3,40 menjadi 2,10.

Pada Penelitian ini menunjukkan bahwa senam yoga memberikan efek positif yang nyata. Dengan durasi ± 15 menit per sesi

selama tiga hari, senam yoga dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran dapat diberikan.

1. Bagi pembaca, senam yoga dapat dipertimbangkan sebagai metode alternatif non farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan mengeksplorasi jenis gerakan yoga yang paling efektif, frekuensi latihan yang optimal, serta kombinasi dengan metode relaksasi lain untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai manajemen dismenore.

REFERENSI

1. Z. Bajalan, Z. Alimoradi, and F. Moafi, "Nutrition as a potential factor of primary dysmenorrhea: A systematic review of observational studies," *Gynecol. Obstet. Invest.*, vol. 84, no. 3, pp. 209–224, 2019, doi: 10.1159/000495408.
2. P. Yonglitthipagon *et al.*, "Effect of yoga on the menstrual pain, physical fitness, and quality of life of young women with primary dysmenorrhea," *J. Bodyw. Mov. Ther.*, vol. 21, no. 4, pp. 840–846, 2017, doi: 10.1016/j.jbmt.2017.01.014
3. B. T. Carolin, I. Maesari, and D. Hisni, "Yoga Exercise on Reduction of Menstrual Pain among Adolescent Girls," *Nurs. Heal. Sci. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 29–33, 2022, doi: 10.53713/nhs.v2i2.86.
4. N. Huda and W. W. Tanjung, "Pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada mahasiswa tingkat ii program studi kebidanan program diploma tiga sekolah tinggi ilmu kesehatan darma padangsampung," *Sekol. Tinggi Ilmu Kesehat. Darmas Padangsampung*



- Progr. Stud. Kebidanan Progr. Diploma Tiga*, pp. 21–26, 2021.
5. R. Rauda and S. Damanik, “Pengaruh kombinasi musik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas dismenore primer,” *J. Ilm. Kebidanan Indones.*, vol. 11, no. 02, pp. 71–75, 2021.
 6. M. Julianti, E. Wahyuni, L. Hartini, J. Kebidanan, K. Bengkulu, and J. Indragiri, “Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Dysmenorea Pada Siswi Smp Kota Bengkulu,” *Husada Mahakam J. Kesehat.*, vol. 13, no. 1, pp. 19–28, 2023.
 7. P. W. Ridya Listiana, “Penerapan Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminore Di Desa Beji Kabupaten Batang,” *J. NERS Widya Husada*, vol. 9, no. 3, pp. 1–10, 2021.
 8. E. Retnosari, D. Putri, and D. Alifia, “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Disminorhea,” *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 14, no. 1, pp. 92–101, 2023, doi: 10.26751/jikk.v14i1.1605.
 9. C. J. Creswell JW, *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications, 2017
 10. Notesya P. Rahayu, *Bunga Rampai Manejemen Nyeri*. Jawa Tengah: media pustaka indo, 2023.
 11. M. Sambo, Y. G. Madu, Y. Gebriella, Y. L. Steni, T. Noveline, and S. S. Makassar, “Efektivitas Senam Yoga dalam Menurunkan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri,” no. 19, pp. 1–6, 2025.
 12. R. Yulina and N. F. Ningsih, “Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,” *J. Ners*, vol. 4, pp. 75–80, 2020.
 13. K. Sari, I. Nasifah, and A. Trisna, “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri,” *J. Kebidanan*, vol. 10, no. 02, p. 103, 2022, doi: 10.35872/jurkeb.v10i02.283.
 14. G. Mada, “Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Penurunan Skor,” vol. 2, pp. 56–71, 2025.
 15. P. W. Ridya Listiana, “Penerapan Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminore Di Desa Beji Kabupaten Batang Ridya,” pp. 1–9, 2021.
 16. Y. A. B. Fitriana, L. Ariyanti, A. Awanis, S. Tinggi, I. Kesehatan, and J. Tengah, “Efektivitas latihan yoga terhadap penurunan dismenore primer pada remaja,” vol. 13, no. 2, pp. 429–436, 2025.

